

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ  
ДЛЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ЭТАПА  
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В 2015-2016 УЧЕБНОМ ГОДУ  
(1-й вариант)**

**2015**

# I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

## Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников средней (полной) школы по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 5 групп:

**1. Задания в закрытой форме**, то есть с предложенными вариантами ответов.

Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Ряд заданий оценивается, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»). Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

*Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.*

*В заданиях с несколькими вариантами ответа каждый правильный ответ оценивается в 0,25 балла; каждый «неправильный» ответ - минус 0,25 балла.*

**2. Задания в открытой форме**, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранный ответ вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

*Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.*

**3. Задания на соответствие** понятий и определений, то есть соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям и определениям. При выполнении задания необходимо установить соответствие между видом упражнения для

совершенствования определенных качеств. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

**Каждая правильно указанная позиция оценивается в 0,5 балла.  
Неправильное указание – минус 0,5 балла.**

**Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 4 балла**

**4. Задания в форме, предполагающей перечисление** известных Вам фактов, характеристик и тому подобного. Записи выполняются на обороте бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.

**Каждая правильно указанная позиция оценивается в 0,5 балла.  
Неправильное указание – минус 0,5 балла.**

**Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.**

**5. Задания в форме, предполагающей графические изображения** двигательных действий. Рисунки выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

**Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.**

**Время выполнения заданий – 45 минут.**

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, город, школу и класс, который Вы представляете.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Задания в закрытой форме, варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: например

1  а  б  в  г

или

2  а  б  в  г

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

### **Контрольные вопросы по инструкции к заданию:**

#### **1. Инструкция к тесту мне...**

- а. Понятна.
- б. Понятна отчасти.
- в. Понятна не полностью.
- г. Не понятна.

#### **2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?**

- а. Да.
- б. Нет.
- в. Не знаю.
- г. Да, но стесняюсь.

### **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

#### **Задания в закрытой форме.**

#### **1. Во время уроков физической культуры в школе действия учителя ориентированы на ...**

- а) повышение физической работоспособности занимающихся, переключение с умственной деятельности на физическую.
- б) ознакомление школьников с техникой двигательных действий и воспитание их физических качеств.
- в) повышение возможностей собственной дыхательной системы.
- г) решение оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

#### **2. Физические качества – это:**

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.
- б) врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные свойства, обуславливающие физическую активность человека.
- в) комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности.
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

#### **3. Кто был первым Олимпийским чемпионом в России:**

- а) Дмитрий Саутин;
- б) Николай Орлов;
- в) Николай Панин-Коломенкин;
- г) Александр Попов.

**4. подача мяча в волейболе считается правильной, если она выполнена...**

- а) игроком задней линии.
- б) ударом рукой по мячу, находящемуся в воздухе.
- в) в левом или правом углу площадке.
- г) через пять секунд после свистка судьи.

**5. группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:**

- а) физкультурной группой.
- б) спортивной группой.
- в) основной медицинской группой.
- г) здоровой медицинской группой.

**6. неловкое движение может вызвать в суставе:**

- а) открытый перелом.
- б) ушиб.
- в) вывих и растяжение связок.
- г) закрытый перелом.

**7. базовая физическая культура преимущественно ориентирована на:**

- а) подготовку к профессиональной деятельности.
- б) совершенствование физических возможностей человека.
- в) сохранение и восстановление здоровья.
- г) физической подготовленности к жизни.

**8. объективной (прямой) оценкой выносливости является:**

- а) коэффициент выносливости.
- б) порог анаэробного обмена (ПАНО).
- в) время поддержания заданной активности.
- г) максимальное потребление кислорода.

**9. в лапте место, откуда совершаются перебежки игроками, выполнившими удары по мячу:**

- а) город.
- б) пригород.
- в) околица.
- г) городище.

**10. перечислите, какие объективные показатели вы используете в процессе самоконтроля: (отметьте все позиции)**

- а) самочувствие и настроение.
- б) частота сердечных сокращений (пульс) и артериальное давление.
- в) умственная и физическая работоспособность.
- г) частота дыхания и ЖЕЛ.

**11. Существуют два основных способа лазанья по вертикальному канату или шесту: (Отметьте все позиции)**

- а) лазанье в один приём;                      в) лазанье в три приёма;  
б) лазанье в два приёма;                      г) лазанье в четыре приёма.

**12. Различают три группы способов лыжных ходов: (Отметьте все позиции)**

- а) попеременные;  
б) одновременные;  
в) комбинированные;  
г) прямолинейные.

**13. Во время утренней гигиенической гимнастики рекомендуется выполнять в следующей последовательности....:**

1. упражнения, укрепляющие основные мышечные группы;
2. упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса;
3. упражнения на дыхание, расслабление и восстановление;
4. упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние;
5. упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки;
6. упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы;
7. упражнения, увеличивающие гибкость.

- а) - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;                      в) - 5, 4, 6, 2, 3, 7, 1;  
б) - 7, 5, 3, 6, 1, 2, 4;                      г) - 4, 6, 1, 7, 2, 5, 3.

**14. ВФСК ГТО – это...**

- а) всероссийская физическая спортивная культура готов к труду и обороне.  
б) всемирная федерация спортивной культуры готов к труду и обороне.  
в) высший физкультурно-совершенный комплекс готов к труду и обороне.  
г) всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне.

**15. Для получения золотого, серебрянного или бронзового знака ГТО необходимо выполнить ... нормативов.**

- а) – 8, 7, 6.    б) – 9, 8, 7    в) – 7, 6, 5.                      г) – 11, 10, 9.

**16. Для получения золотого, серебрянного или бронзового знака ГТО при стрельбе из пневматической винтовки необходимо набрать...**

- а) – 25, 20, 15 очков.                      в) – 20, 15, 10 очков.  
б) – 24, 21, 19 очков.                      г) – 22, 20, 16 очков.

### **Задания в открытой форме.**

Завершите определение, вписав соответствующее слово, число в бланк ответов.

**17. В лёгкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после «скачка» называется ...**

**18. Смягчение спортсменом толчков, усилий, не совпадающих с направлением его движения, за счёт рессорных свойств опорно-двигательного аппарата (упруго-вязких свойств мышц) называется...**

### **Задания «на сопоставление».**

**19. Сопоставьте название видов спорта и фамилии спортсменов завоевавших более трёх олимпийских медалей:**

<b>Вид спорта</b>	<b>Фамилии</b>
А - Гандбол	1. Александр Лавров
Б - Лёгкая атлетика	2. Виктор Санеев
В – Фехтование	3. Станислав Поздняков
Г – Синхронное плавание	4. Анастасия Давыдова
Д – Спортивная гимнастика	5. Лариса Латынина
Е - Лыжи	6. Галина Кулакова

**20. Уровень развития каких физических способностей оценивается нормативами комплекса ГТО?**

Например: рывок гири – уровень развития силовых способностей.

<b>Вид норматива ГТО</b>	<b>Способности</b>
1. Прыжок в длину с места	1.
2. Бег 60 или 100м	2.
3. Подтягивание	3.
4. Бег 2 км	4.
5. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами	5.
6. Метания мяча в цель	6.

*Задания, связанные с перечислениями.*

21. Перечислите известные Вам предпосылки, обуславливающие проявление гибкости:

22. Перечислите виды испытаний (тесты) обязательные относящиеся к сдачи норм ГТО 4 ступени (для юношей, для девушек):



23. Какие города России примут Чемпионат Мира по футболу в 2018 г:

*Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы).*





24. Что обозначают эти жесты судьи в баскетболе:

 <p>А. Один палец, опустить кисть</p>	 <p>Б. Два пальца, опустить кисть</p>	 <p>В. Три пальца</p>	 <p>Г. Три пальца на каждой руке</p>	 <p>Д. Однократное сведение и разведение рук</p>
---	---	---	---	--

25. В акробатике существуют основные разновидности акробатических стоек. Впишите название каждой акробатической стойки:

25	рисунки	Основные разновидности акробатических стоек	Максимальный балл – 3
А)			
Б)			



В)			
Г)			
Д)			
Е)			

**Вы выполнили задание.**

**Поздравляем!**

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ?  
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ  
Региональный этап**

Шифр \_\_\_\_\_

Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_ Отчество \_\_\_\_\_

Субъект Федерации \_\_\_\_\_ Город/село \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

✂ \_\_\_\_\_

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

Шифр \_\_\_\_\_

**Контрольные вопросы по инструкции к тесту:**

1  а  б  в  г

2  а  б  в  г

**Задания в закрытой форме**

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
1	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	9	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
2	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	10	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
3	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	11	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
4	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	12	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
5	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	13	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
6	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	14	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
7	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	15	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
8	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	16	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г

**Задания в открытой форме**

17 \_\_\_\_\_ 18 \_\_\_\_\_

**Задания на соответствие**

19	а	б	в	г	д	е

20	1	4
	2	5
	3	6

✂

**Задания, связанные с перечислением**

21

---

---

22

---

---

23

---

---

**Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы)**

24

а

---

б

---

в

---

г

---

д

---

25

а

---

б

---

в

---

г

---

д

---

е

---

**Оценка (слагаемые и сумма)** \_\_\_\_\_

**Подписи жюри** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

## **II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

### **ГИМНАСТИКА**

*Девушки и юноши 9-11 классов*

#### **ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ**

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет обязательный характер.

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает 0,0 баллов.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе его стоимость.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов («держать») 2 секунды.

Общая стоимость всех выполненных элементов составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составляет 20,0 баллов.

Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

## ПРОГРАММА

### ДЕВУШКИ

И. п. – основная стойка.

1 – Махом одной и толчком другой, два переворота в сторону («колеса») слитно (1,0 + 1,0 балл) в стойку ноги врозь – поворот в сторону движения и равновесие, руки в стороны («ласточка») (держать) (1,0 балл);

2 – не приставляя ногу, кувырок вперёд в упор присев (0,5 балла) – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать) (1,0 балл) – перекатом вперёд прыжок с поворотом на 180° (0,5 балла);

3 – шагом вперёд одноимённый поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперёд (0,5 балла) – шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног («козлик») (0,5 балла) – шагом вперёд кувырок в сед в группировке;

4 – сед углом (держать), руки в сторону (1,0 балл) – сед согнув ноги и поворот кругом в упор присев – кувырок назад (0,5 балла) – кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь (0,5 балла) – выпрямляясь, прыжком стойка, руки в стороны;

5 – кувырок вперёд прыжком (0,5 балла) – прыжок ноги врозь (0,5 балла) – кувырок вперёд – прыжок с поворотом на 180° (1,0 балл).

### ЮНОШИ

И.п. – основная стойка.

1 – **Левую** в сторону на носок, левую руку в сторону, правую руку перед грудью и одноимённый поворот на правой на 360° в стойку ноги врозь, руки в стороны (1,0 балл)\* – наклон вперёд прогнувшись и кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук (держать) (1,0 балл);

2 – перекат вперёд в сед в группировке – сед углом, руки в стороны (держать) (1,0 балл) – поворот кругом в упор лёжа на согнутых руках – выпрямить руки и толчком ног упор присев – силой стойка на голове и руках (держать) (1,0 балл);

3 – опуститься в упор присев – кувырок назад (0,5 балла) – кувырок назад согнувшись (0,5 балла) – выпрямиться в стойку, руки в стороны;

4 – шагом вперед прыжок со сменой ног («ножницы») (0,5 балла) – шаг вперед и махом одной, толчком другой, стойка на руках (обозначить) (1,0 балл) – кувырок вперед – встать руки вверх;

5 – переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь (1,0 балл) - приставляя ногу, поворот в сторону движения – кувырок вперед (0,5 балла) - кувырок вперед прыжком (1,0 балл) - прыжок с поворотом на 360° (1,0 балл)

\* Примечание – поворот может выполняться в любую сторону.

## **БАСКЕТБОЛ**

### *Девушки и юноши 9-11 классов*

#### **Программа выступления**

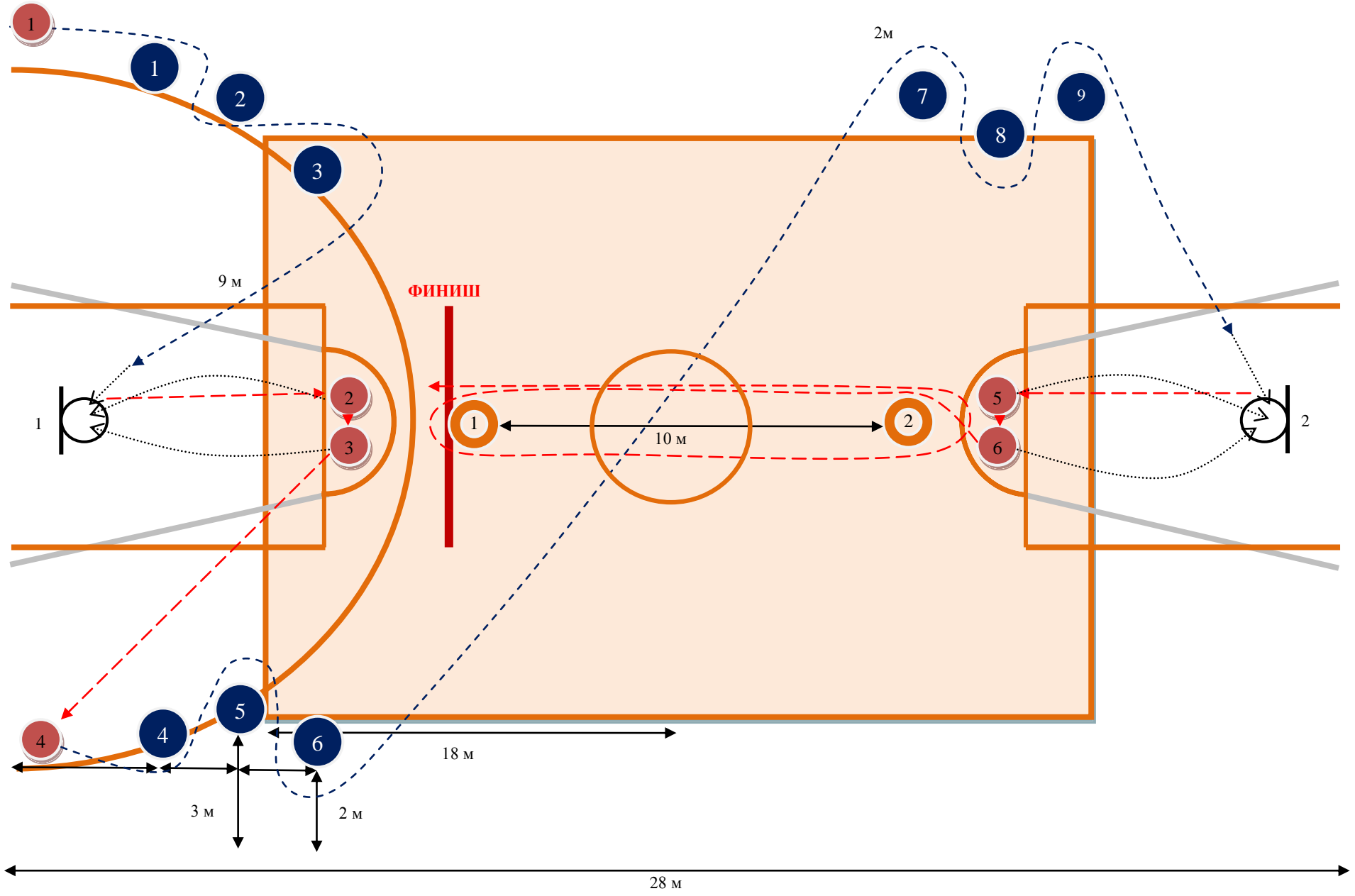
Участник находится за лицевой линией на линии старта лицом к стойке №1 без мяча. По сигналу судьи участник берет мяч №1 и ведет мяч к стойке №1, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки, затем двигается к стойке №2, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, после этого обводит стойку №3 с левой стороны дальней рукой от стойки. Оббежав стойку №3, участник двигается к первому щиту и с правой стороны выполняют бросок в кольцо правой рукой, используя двушажную технику. Выполнив бросок мяча №1, участник двигается к мячам №2 и №3 и выполняет поочередно два штрафных броска.

Выполнив штрафные броски, участник двигается к мячу №4, берет мяч и выполняет ведение к стойке №4, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, стойку №5 обводит с левой стороны дальней рукой от стойки, стойку № 6 обводит с правой стороны дальней рукой от стойки. Далее, участник кратчайшим путем выполняет ведение мяча к стойке №7 и обводит ее с левой стороны, стойку №8 обводит с правой стороны дальней рукой от стойки, стойку №9 обводит с левой стороны левой рукой, ведет мяч ко второму щиту левой рукой и выполняет бросок мяча в кольцо левой рукой, используя двушажную технику.









После броска участник направляется к мячам №5 и №6 и выполняет поочередно два штрафных броска. Выполнив штрафной бросок мячом №6 участник оббегая фишку №1 с правой стороны выполняет челночный бег 3x10 м оббегая фишки №2 и №1 и финиширует пересекая линию расположенную за фишкой №1.

Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.

СТАРТ



## Условные обозначения

	направление движения с мячом		движение без мяча
	стойка		полет мяча
	линии старта, финиша		направление удара мяча
	мяч баскетбольный		Фишка

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (по выбору)

### *Девушки и юноши 9-11 классов*

Конкурсное испытание в легкой атлетике заключается в преодолении дистанции 2000м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

## ЛЫЖНЫЙ СПОРТ (по выбору)

### *Девушки и юноши 9-11 классов*

Конкурсное испытание в задании «Лыжный спорт» заключается в преодолении дистанции 3км девушки и 5км юноши свободным стилем.

Фиксируется время преодоления дистанции.

**Тексты заданий разработаны коллективом  
Центральной предметно-методической комиссии  
Всероссийской олимпиады школьников по предмету  
«Физическая культура» под руководством  
председателя Н. Н. Чеснокова**